

Envelhecimento e doença crónica

Prevenção de quedas em idosos muito idosos

Armando Almeida [Universidade Católica Portuguesa - Instituto de Ciências da Saúde]

Tânia Costa [Universidade Católica Portuguesa - Instituto de Ciências da Saúde]

Pedro Melo [Universidade Católica Portuguesa - Instituto de Ciências da Saúde]

António Festa [Doutorando na Universidade Católica Portuguesa - Instituto de Ciências da Saúde; USF Faria Guimarães]

Paulo Alves [Universidade Católica Portuguesa - Instituto de Ciências da Saúde]

T O I E O Ñ

O fenómeno das quedas nos idosos muito idosos é um problema muito prevalente que gera considerável mortalidade, morbilidade e sofrimento.

Inserido no âmbito de uma Especialização em Enfermagem Comunitária, foram diagnosticados, em contexto domiciliário, 8 idosos com fatores de risco (intrínseco e extrínseco) para ocorrência de quedas.

Efetuiu-se uma gestão de cada caso, com vista à diminuição do risco e à prevenção de lesões.

As intervenções contemplaram: consciencialização da vulnerabilidade individual para o risco; aumento da acuidade visual; revisão de esquemas medicamentosos complexos; adesão ao exercício físico; precauções face à hipotensão postural; treino da marcha com dispositivos positivos; aumento da ingestão de cálcio e vitamina D; exposição solar moderada; redução dos fatores ambientais de risco.

Após intervenção, observou-se uma mudança comportamental efetiva em 6 dos 8 indivíduos, relativamente aos fatores pessoais; uma redução satisfatória dos fatores de risco ambientais no interior das habitações; mantendo-se uma certa resistência para encetar mudanças nos hábitos de vida, nomeadamente ao nível da alimentação e distribuição de tempos livres.

Existe pouca consciencialização para o tema por parte da população, existindo por isso pouca sensibilidade dos mesmos para realizarem modificações que alterem as rotinas e as atividades de vida diária. Um acompanhamento contínuo e prolongado em ambiente domiciliário é fundamental para diminuir o risco de queda.